

家庭数

平成27年5月の献立

練馬区立石神井台小学校

| 日  | 曜日 | 献立名   | おもな食品とはたらき                      |                                  |  | エネルギー<br>たんぱく質 |
|----|----|---|---------------------------------|----------------------------------|--|----------------|
|    |    |   | 赤・血や肉になる                        | 黄・熱や力のもと                         | 緑・体の調子を整える                                       |                |
| 1  | 金  | 牛乳 五目おこわ 春雨スープ<br>竹輪の磯辺揚げ                   | 牛乳 焼き豚 ベーコン<br>豆腐 竹輪 青のり        | 米 もち米 ごま油<br>米油 小麦粉              | 人参 竹の子 干し椎茸 ごぼう コーン<br>にんにく 生姜 チンゲン菜             | 597<br>21.8    |
| 4  | 月  | みどりの日                                       |                                 |                                  |  |                |
| 5  | 火  | こどもの日                                       |                                 |                                  |  |                |
| 6  | 水  | 振替休日  |                                 |                                  |  |                |
| 7  | 木  | 牛乳 ご飯 さんまの生姜煮<br>むらも汁 野菜の磯香あえ               | 牛乳 さんま 鶏肉<br>たまご 豆腐 焼きのり        | 米 砂糖 でん粉                         | 生姜 ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ<br>キャベツ 小松菜 ねぎ ほうれん草              | 670<br>27.0    |
| 8  | 金  | 牛乳 ご飯 ハンバーグ(豆腐入り)<br>キャベツのソテー なすとわかめのみそ汁    | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ たまご<br>ベーコン 油揚げ わかめ | 米 パン粉 じゃがいも<br>米油                | トマトピューレ 人参 キャベツ コーン ねぎ<br>なす 玉ねぎ しめじ アスパラガス      | 652<br>25.4    |
| 11 | 月  | 牛乳 ご飯 いかチリソース 野菜の生姜醤油あえ<br>たまごとコソンのスープ      | 牛乳 いか たまご<br>ベーコン               | 米 米油 砂糖<br>でん粉 じゃがいも             | ねぎ 玉ねぎ 人参 アスパラガス<br>キャベツ コーン もやし                 | 640<br>24.1    |
| 12 | 火  | 牛乳 ひじきご飯(大豆入り) 果物<br>いわしのつみれ汁               | 牛乳 ひじき 油揚げ<br>いわし みそ            | 米 米油 砂糖<br>でん粉 さといも              | 人参 こんにゃく 干し椎茸 果物<br>グリーンピース 大根 生姜 ねぎ             | 590<br>21.8    |
| 13 | 水  | 牛乳 ナン チリコンカン<br>コーンポテト 果物                   | 牛乳 ベーコン 豚肉<br>いんげん豆 ウィナー 鶏肉     | ナン バター 米油<br>じゃがいも 小麦粉           | にんにく トマトピューレ 人参 パセリ<br>玉葱 マッシュルーム コーン 果物         | 631<br>26.5    |
| 14 | 木  | 牛乳 グリンピースご飯 カレー肉じゃが<br>野菜のごま酢あえ 果物          | 牛乳 豚肉<br>さつま揚げ                  | 米 もち米 米油 砂糖<br>じゃがいも ごま          | グリーンピース 人参 玉ねぎ こんにゃく 小松菜<br>キャベツ にんにく 生姜 いんげん 果物 | 636<br>22.0    |
| 15 | 金  | 牛乳 ビビンバ<br>わかめスープ                           | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>豆腐 鶏肉 わかめ          | 米 米油 ごま<br>砂糖 ごま油                | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参<br>ぜんまい たけのこ 小松菜 ねぎ               | 616<br>24.4    |
| 18 | 月  | 牛乳 ご飯 魚の照り焼き<br>豚汁 もやしの辛み炒め                 | 牛乳 まかじき<br>豚肉 油揚げ みそ            | 米 米油 砂糖<br>じゃがいも                 | ねぎ 人参 大根 ごぼう こんにゃく<br>もやし 野沢菜 コーン                | 586<br>30.4    |
| 19 | 火  | 牛乳 四川豆腐丼 果物<br>華風きゅうり                       | 牛乳 豚肉<br>とうふ                    | 米 米油<br>でん粉 ごま油 砂糖               | 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 干し椎茸<br>竹のこ チンゲン菜 きゅうり 果物         | 613<br>23.8    |
| 20 | 水  | 牛乳 ガーリックトースト<br>ボルシチ(豆入り) 果物                | 牛乳 ベーコン 豚肉<br>いんげん豆             | ソフトフランスパン 米油<br>じゃがいも 小麦粉        | パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム<br>トマトピューレ にんじん 果物          | 619<br>24.3    |
| 21 | 木  | 牛乳 ご飯 青のりポテト 野菜スープ<br>蒸し鶏のハンパソソース           | 牛乳 鶏肉 青のり<br>ベーコン               | 米 砂糖 米油 ごま<br>ごま油 バター じゃがいも      | にんにく 生姜 ねぎ にんじん<br>玉ねぎ キャベツ いんげん しめじ             | 633<br>22.6    |
| 22 | 金  | 牛乳 千草うどん 大学いも<br>果物                         | 牛乳 鶏肉 かまぼこ<br>油揚げ               | うどん 米油 砂糖 ごま<br>水あめ さつまいも        | にんじん 干し椎茸 たけのこ 大根<br>ねぎ 小松菜 果物                   | 660<br>21.0    |
| 25 | 月  | 牛乳 きび入りゆかりご飯 焼きししゃも<br>肉豆腐 オクラのおかかあえ        | 牛乳 豆腐 豚肉<br>ししゃも かつお節           | 米 米油 焼きふ<br>でん粉 砂糖               | ねぎ 人参 玉ねぎ しらたき えのきたけ<br>竹のこ にんにく 生姜 オクラ もやし      | 636<br>31.3    |
| 26 | 火  | 牛乳 ジャンバラヤ 果物<br>ポテトスープ                      | 牛乳 豚肉 大豆<br>ウィナー ベーコン           | 米 米油<br>じゃがいも                    | グリーンピース 人参 玉ねぎ コーン<br>コーン トマトピューレ キャベツ ピーマン 果物   | 576<br>18.5    |
| 27 | 水  | 牛乳 ココアパン ツナのチーズローフ<br>パセリスープ ミニトマト          | 牛乳 ツナ チーズ<br>たまご ベーコン           | ココアパン 米油 パセリ<br>じゃがいも パン粉 マヨネーズ  | ねぎ にんにく にんじん 玉ねぎ<br>キャベツ ピーマン ミニトマト              | 657<br>26.7    |
| 28 | 木  | 牛乳 ご飯 かつおのカレー揚げ<br>五目スープ 大根の甘酢漬             | 牛乳 かつお<br>豚肉                    | 米 米油 でん粉<br>砂糖 春雨                | 生姜 にんにく ねぎ キャベツ<br>たけのこ もやし                      | 649<br>29.8    |
| 29 | 金  | 牛乳 キャロットライス うずらたまごの煮つけ<br>しめじと白菜のクリームスープ 果物 | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>うずらたまご            | 米 ごま油 砂糖 バター ごま<br>じゃがいも ごま油 小麦粉 | にんじん しめじ 白菜 玉ねぎ にんにく<br>コーン ほうれん草 果物             | 672<br>20.6    |

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。  
ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。